

1月の食事だより



「参考資料：栄養と料理・こどもの栄養」



1年の始まりを祝うお正月は、日本人にとって、特別な年中行事です。そして、お正月に食べる「おせち料理」。その内容や食べ方は、地域ごとに様々な種類がありますが、「料理を食べることで健康長寿を願う」という点と「日本の伝統文化の中で人をつなぐ」という点は、どの地域でも同じです。

お正月は、子どもたちに地域、家庭の味と文化を伝える絶好の機会です。



おせち料理とは？

新しい年の神様を静かに迎えるために、おせち料理は年末に用意します。

そして、家の入口に門松を飾り、神様を招き入れ、神様と食事を共にしつつ、福を招き災いを打ち払うという願いが込められています。

また、「めでたさを重ねる」という縁起をかついで、お重につめます。

最近では、おせち料理を用意しない家庭が増えているようですがおせち料理の意味を子ども達に伝えていきたいものです。



おせち料理に込められた思い

数の子・・・卵の数が多いことから子宝や子孫繁栄

栗きんとん・・・漢字で「金団」と書くことから、金銀財宝を意味し金運を呼ぶ

伊達巻・・・形状が巻物に似ていることから知識や教養がつく

紅白かまぼこ・・・半円状が日の出に似ていることと紅白を揃える事で縁起が良い

田作り・・・昔、田畑の肥料に「田作り」の材料である「いわし」が使われ

豊作になったことから農作物の豊年

黒豆・・・黒は邪気をはらうといわれており、まめに働き健康に暮らせる

えび・・・腰が曲がるまで元気で長生き

昆布巻き・・・「よろこぶ」という語呂合わせと「ひろめ」と言われていた事

から「よろこびをひろめる」という意味で縁起が良い

れんこん・・・穴が開いていることから、先の見通しが開ける

今月のおすすめレシピ ～だて巻き～

材料(2～3人分))

・とき卵	3個分	・砂糖	大さじ3と1/2
・絹ごし豆腐	100g	・酒	小さじ2
・片栗粉	小さじ2	・しょうゆ	小さじ1
		・油	小さじ1

作り方

- ① ボールに豆腐と片栗粉を入れ、ペースト状になるまで泡だて器で良く混ぜる。
- ② とき卵にaを加えて混ぜ、①に加えて均一になるまで混ぜ合わせる。
- ③ フッ素加工の卵焼き器を熱し、油を薄く塗り②を流し入れる。アルミホイルを上にかぶせ、表面が乾いて底面がきつね色になるまで弱火で15分ほど焼く。
- ④ 平らな皿に裏返してのせ、卵焼き器に戻し入れ、表面をフライ返しで少しおさえながら3～4分焼く。最初に焼いた焼き色の濃い面が上になるように、巻きすにのせる。
- ⑤ 手前に包丁で1cm間隔に浅い切り目を3本入れて、手前から巻く。巻き終わりを下にして両端を輪ゴムで軽くとめる。あら熱がとれたら巻きすをはずしラップで包み食えるときに切り分ける。(冷蔵庫で2～3日保存可)